

新緑がまぶしい季節！
心も体も軽やかに♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ
2026年 5月号

爽やかな風薫るこの時期は、まさにスポーツをするのに最適な季節ですね♪
ゴールデンウィークを迎えてレジャー等に活発に取り組む方も多いのでは？ 疲れにくい身体作りや、動いたあとはストレッチ等で身体をほぐし、整えるのも大切です。トレーニンググループを上手にご利用ください。スタッフ一同皆様のお越しをお待ち致しております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪

(スタッフ一同)

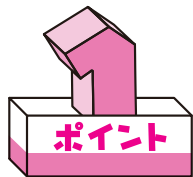
トレーニング通信

5月10日は
母の日♡

5月5日は
こどもの日♪

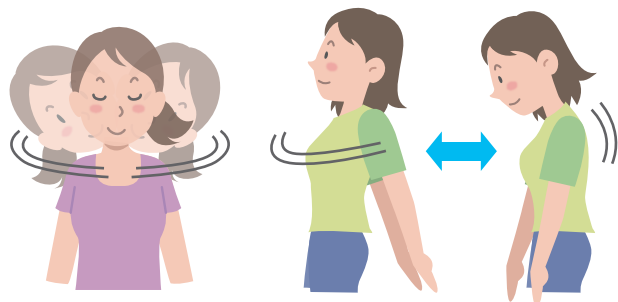
トレ通コラム 「心と体をほぐす「リフレッシュ・ストレッチ」

五月病を吹き飛ばせ！「なんだかやる気が出ない…」そんな時は無理せず、軽い運動から始めましょう。自分で出来る簡単ストレッチをご紹介します。
今年の母の日は、お母さまや奥さまと一緒にウォーキングやストレッチをする、健康を贈るのもいいですね♪



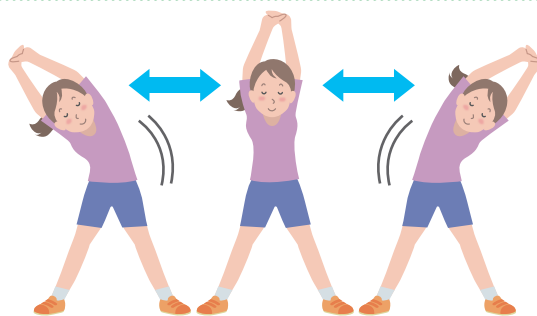
首・肩のコリをほぐす 首回し&肩甲骨寄せ

PC作業で固まった首をゆっくり回し、肩甲骨をギュッと寄せてから脱力。血流が良くなり頭もスッキリします。



背中を伸ばして気分スッキリ 体側伸ばし

手を組んで真上に伸びをし、そのまま左右に倒して脇腹を伸ばします。呼吸を止めずに気持ちいい範囲で行いましょう。



下半身の血流を促す ふくらはぎ伸ばし

「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎ。アキレス腱を伸ばすことで全身のめぐりが良くなり、むくみ解消にもつながります。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608